Государственное учреждение образования

«Пастовичская средняя школа»

***ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ***

аг. Пастовичи

***ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ***

*Суицид является чем-то большимчем частное, личное решение: это болезнь цивилизации.* *Большинство самоубийц, как правило,хотели вовсе не умереть – а только достучаться до кого-то,обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.* *Когда человек лишает себя жизни,то те, кто остаются в живых,испытывают не только боль от разлуки,но и сильные чувства вины, стыда, гнева и самообвинения.*

**Медики мира о проблеме подросткового суицида**.

    По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), суицид является второй по частоте причиной смерти в подростковом и юношеском возрасте.·        Как правило, первые суицидальные попытки встречаются у детей старше 13 лет. В доподростковом возрасте дети еще во многом очень зависимы от близких взрослых, прежде всего, от родителей, и у них только начинается процесс самоопределения, поэтому мысли о том, что можно совершить агрессивные действия по отношению к самому себе, не приходят им в голову. Но бывают и исключения.·        Ежегодно, каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства.·        Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта с окружающими или самими собой.·        Психотерапевтическая практика показывает, что подростки не могут четко обозначить причину, по которой они решили совершить самоубийство. Обычно их объяснение суицидального намерения ограничивается лаконичной фразой «Просто надоело жить». Значительную роль здесь играет отсутствие у подростков умения поделиться своими переживаниями, подробно рассказать о них. Невысказанные негативные чувства, ненашедшие пути выхода, аккумулируются в уже болезненной душе подростка, что только усиливает его депрессивное состояние.·        ВОЗ рекомендует основную причину детских самоубийств искать в семье. Демонстрация намерения совершить самоубийство – это «крик о помощи», последний способ ребенка привлечь внимание к себе, своей беде и вызвать сочувствие у окружающих.·        Частыми причинами суицида среди молодежи являются также неразделенная любовь, конфликты с родителями, учителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество.·        В целом, около 80% самоубийц предварительно дают знать о своих намерениях окружающим, хотя способы сообщения об этом могут быть завуалированы.·        Чаще всего суицидальные поступки подростки совершают в дневное или вечернее время (80%), когда поблизости есть те, кто может их остановить.·        12% после неудачной попытки суицида в течение двух лет повторяют ее и достигают желаемого. 80% покончивших с собой, пытались сделать это в прошлом, по крайней мере, однажды.·        В окружении каждого человека, покончившего с собой, в среднем остается 6 человек, для которых его самоубийство является тяжелой душевной травмой.·        По официальной статистике Всемирной организации здравоохранения, каждый год кончают жизнь самоубийством – 1 100 000 человек. По прогнозу ВОЗ к 2020 ежегодно будут кончать самоубийством 1 500 000 человек.Такие неутешительные цифры приводятся в отчете Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

**Самоубийство (суицид)** – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом, т.е. осознанное и намеренное лишение себя жизни.Феномен суицида чаще всего связывают с представлением о психологическом кризисе личности, под которым понимается острое эмоциональное состояние, вызванное какими-то особыми, личностно значимыми психотравмирующими событиями. Причём это кризис такого масштаба, такой интенсивности, что весь предыдущий жизненный опыт человека, решившегося на суицид, не может подсказать ему иного выхода из ситуации, которую он считает невыносимой.Такой психологический кризис может возникнуть внезапно (под влиянием сильного аффекта). Но чаще внутренняя душевная напряжённость накапливается постепенно, сочетая в себе разнородные негативные эмоции. Они накладываются одна на другую, озабоченность переходит в тревогу, тревога сменяется безнадёжностью. Человек теряет веру в себя, в способность преодолеть неблагоприятные обстоятельства, возникает внутренний конфликт «неприятия самого себя», «самоотрицания», появляется ощущение «потери смысла жизни».Один из учёных, занимающийся проблемой самоубийств, описал несколько наиболее серьезных характеристик суицида. Сюда включается чувство невыносимой душевной боли, чувство изолированности от общества, ощущение безнадежности и беспомощности, а также мнение, что только смерть является единственным способом решить все проблемы.Люди, совершающие суицид, обычно страдают от тяжёлой депрессии и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они смотрят в будущее без надежды.Ребенок, находясь на определенном этапе своего формирования, иногда не в состоянии адекватно оценить конфликтную ситуацию и тогда решается на последний, с его точки зрения, соответствующий ситуации шаг.

***ПРИЧИНЫ СУИЦИДА***

Причины суицидального поведения очень сложны и многочисленны. Причины можно искать в биологических, генетических, психологических и социальных сферах человека. Несмотря на то, что люди обычно совершают суицид в экстремальных ситуациях, таких, как развод, потеря работы или учебы, большинство экспертов предполагает, что это скорее повод для совершения суицида, чем его причина.Большинство людей, убивающих себя, страдают от депрессии, которая часто не диагностируется и не лечится. Так как депрессия часто лежит в основе суицида, изучение причин депрессии может помочь ученым понять причины суицида. Другие психические болезни, такие как биполярное расстройство, шизофрения и тревожные расстройства могут также способствовать суицидальное поведение.

**Биологические причины**

Исследователи, указывая, что уровень суицидального поведения выше в определенных семьях, предполагают, что генетические и социальные факторы играют определенную роль в повышенном риске суицида. Некоторые могут наследовать генетическую предрасположенность к психическим болезням, таким как шизофрения и алкоголизм, которые, в свою очередь, увеличивают риск суицида. Исследования выявили пониженный уровень серотонина в головном мозге людей, у которых отмечаются приступы неконтролируемой агрессии.

***ВОЗМОЖНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДА***

* **Поиск помощи** - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается, как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
* **Безнадежность** - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
* **Множественные проблемы** - все проблемы настолько глобальные и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
* **Попытка сделать больно другому человеку** - "Они еще пожалеют!" Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
* **Способ разрешить проблему** - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы

**Причины подросткового суицида.**

Что же толкает юных созданий, перед которыми открывалась целая жизнь, глотать в огромном количестве таблетки, резать себе вены или прыгать с крыши? Как правило, специалисты отмечают несколько причин, среди которых:Øнеразделённая первая любовь,Øнепонимание сверстников,Øконфликты в семье и с учителями.Для взрослого человека причины, заставляющие подростка сделать последний шаг к пропасти, кажутся банальными: он-то, искушённый жизнью, знает, что за первой любовью последует вторая и третья, может, не такая чистая и прекрасная, но не хуже чем у других; он-то знает, что конфликты со сверстниками – нормальное проявление конкуренции, и если кто-то говорит тебе в лицо, что ты дурак, то говорящий не намного умнее; взрослый понимает, что педагоги – тоже люди с нервами, низкими зарплатами и домашними заботами. Ребёнок же мыслит иначе…Современная психиатрия склонна объяснять суициды у подростков эффектом «суженного сознания», когда сознание замыкается на каких-то проблемах и не может трезво оценить их серьёзности, переключиться на что-то другое, а также возрастными депрессиями.Кроме того, проблема подросткового суицида во многом связана с искажённым и незрелым представлением ребёнка о смерти, непониманием такого фактора, как смерть: подростку кажется, что можно умереть понарошку. Смерть видится подростку как временное состояние, которое можно сравнить со сном, приходящим и уходящим. Подростки не воспринимают мысли о смерти серьезно – для них это что-то типа экскурсии и способа доказать свою взрослость. В подростковом возрасте у большинства детей формируется миф об их бессмертии, отсюда любовь подрастающего поколения к небезобидным шалостям: катанию на лифтах, подножке трамвая, играм на строительных площадках и т. п.Есть также мнение, что на подростковые самоубийства серьёзное влияние оказывает информационная перегруженность, прессинг родителей, учителей и сверстников, постоянно заставляющий быть первыми в учёбе, в любви, в дружбе, в финансовом благополучии. Если быть первым не удаётся, у подростка снижается самооценка, ни он, ни общество оказываются неспособными спокойно принять поражение.Стремление родителей видеть своё чадо умнее и лучше других, категорический отказ принимать поражение неизбежно передаётся детям. Многим взрослым, как и их отпрыскам, невероятно трудно понять, что двойка в четверти, рваные кроссовки, жалобы учителей, презрение сверстников – это абсолютное ничто в сравнении с вечностью и целой жизнью, которая едва-едва начинается. В конце концов, не все должны быть богатыми и красивыми, не все должны работать юристами и банкирами. Ссора с учителями, клевета соседа, драка со сверстниками – мелочь, о которой и задумываться стыдно. К сожалению, понимания этих простых истин сегодня не хватает молодежи.Выделяют еще одну причину детских самоубийств – прессинг успеха. Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, продать (если имеют) и дачу, и машину, влезть в долги...Подобный груз непрошеных благодеяний и категорических надежд нередко непосильным бременем ложится на плечи юного человека. Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания – напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. А если добавить сюда ощущение, что любая неудача равносильна краху, непоправима, становится понятно, откуда рождаются в душе подростка мощный эмоциональный дискомфорт, страх, гнетущая тревога. То, что реальность именно такова, подтверждает бесстрастная статистика: число депрессий прямо связано с уровнем успеваемости старших школьников. Лидируют в этом грустном списке отличники, а замыкают его двоечники. Зависимость между подростковыми депрессивными расстройствами и прессингом успеха подтверждает и ежегодный всплеск молодежных самоубийств сразу после объявления результатов вступительных экзаменов. Стоит задуматься, не слишком ли высока цена даже за самые блестящие перспективы.Также существует версия, связанная с ранним вступлением подростка в половую жизнь, – половая скороспелость, простимулированная современными СМИ, развенчивает ореол любви, необходимый для нормального формирования молодой психики, такое разочарование иногда становится смертельным. Риск суицидального поведения высок у подростков, отличающихся высоконравственными устоями с идеализацией чувства любви, дружбы. «Книжное» восприятие действительности при столкновении с реальностью нередко приводит к стрессовым состояниям.Если говорить о подростковой депрессии, то она, как и первая любовь, является естественным этапом взросления личности. В зависимости от того, как сложатся отношения, зависит вся дальнейшая судьба человека. Поэтому очень важно в этот момент объяснить ребёнку, что все его трудности временные, будет ещё и настоящая любовь, и настоящая дружба, главное – правильно пережить этот период.И теперь о самом важном… По статистике, около 70–75% подростковых суицидов происходит из-за проблем в семье и связаны с семейным неблагополучием. Конечно, оказывают влияние и улица, и школа, но семья и семейные отношения среди причин подростковых самоубийств – на первом месте.Безусловно, если семья по тем или иным причинам не обеспечивает для ребенка духовное и эмоциональное равновесие, то она является наиболее существенным фактором в появлении суицидального поведения у подростка. Выявлено, что в семьях с невысоким общекультурным уровнем, в «алкогольных и криминальных» семьях дети и подростки чаще совершают суицидальные попытки. Однако и благополучные семьи от этого не застрахованы. Как бы в насмешку над нами чёрный феномен суицида затрагивает абсолютно все национальности и все социальные группы, дети сводят счёты с жизнью равным образом как в не благополучных семьях, так и в семьях с достатком.Суицидальное поведение – это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьей. Речь здесь идёт о неблагополучных детско-родительских взаимоотношениях, однако это «неблагополучие» имеет не внешний, а содержательный характер.Зачастую суицидальное поведение наблюдается у детей и подростков из неполных или разрушенных семей, возникающее на фоне эмоционального дефицита, спровоцированного дисгармоничными отношениями.Если верить статистике, то лишь 10 процентов подростковых суицидов – полностью продуманный шаг. В остальных случаях ребята просто хотят привлечь к своей персоне внимание. А если родителям все время некогда, то дефицит внимания становится очень болезненным для ребенка.Дефекты в воспитании, доминирование физических наказаний, деформации в детско-родительских отношениях, связанные с гиперопекой, авторитарностью или жестокостью родителей, нередко порождают у детей неприспособленность к жизненным трудностям, приводят к развитию у них эмоциональной неустойчивости, повышенному уровню эмоциональной реактивности и соответственно повышенному суицидальному риску.В целом же, нельзя выделить какую-то одну причину, из-за которой подросток лишает себя жизни, но ведущим фактором подростковых суицидов является преобладание чувств безнадежности и беспомощности. В такой критический период проблемы им кажутся непреодолимыми, в будущем не предвидится ни их разрешения, ни каких бы то ни было благоприятных перемен.Вы ведь слышали выражение: «Последняя капля, которая переполнила чашу терпения?» Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представьте, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена. Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

***ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ***

**Как выявить у ребёнка суицидальный риск.***Как же узнать о том, что ваш ребёнок хочет совершить попытку самоубийства? Вот основные признаки суицидальных намерений:*·        Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям. Способы сообщения могут носить форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении, просьбы о помощи. Это может быть предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Кроме того, намёки на самоубийство могут выражаться и в письменной форме – в письмах, записках, дневнике. Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку.·        Характерным признаком является состояние депрессии, которому присущи отсутствие аппетита, бессонница, безразличие, тоска и отчаяние. Следует отметить, что накануне суицида у человека может наблюдаться полная потеря аппетита или, наоборот, импульсивное обжорство; бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.·        Нередко происходит потеря интересов, хобби. Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится общение с друзьями.·        Наблюдается социальная изоляция, уход в себя. Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку. Причём изоляция от друзей и семьи приводит к отсутствию поддержки со стороны близких и сверстников.·        Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками. Отмечается нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы. Всё это приводит к серьёзным проблемам в учёбе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).·        Для человека, намеревающегося совершить самоубийство, характерно:Pповедение, направленное на саморазрушение (попытки самоубийства, безрассудство, частые происшествия);Pвызывающее поведение (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность);Pупотребление алкоголя и наркотиков, что повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.·        Можно отметить безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.·        Для подростка становится характерным беспокойное поведение, частые смены настроения. Он может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять раздражительность, угрюмость, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.·        Отмечаются жалобы на здоровье. Частые жалобы на соматические недомогания: на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость.·        Наблюдается поглощенность темами смерти. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти.·        Другая опасность суицида заключена в неожиданном, драматическом и необъяснимом изменении поведения, так называемом, «терминальном поведении»: человек приводит свои дела в порядок, раздает свои любимые вещи, при этом часто заявляет о печали и отчаянии.·        Приведение своих дел в порядок – раздаривание любимых вещей, упаковывание, составление предсмертной записки. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.·        Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.·        Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.Разумеется, это не портрет будущего самоубийцы, а всего лишь признаки, на которые стоит обратить внимание. В любом случае такое поведение – сигнал о том, что у подростка резко меняются жизненные ориентиры, и окружающим (друзьям, педагогам, родителям) надо уделять ему больше времени и понимания.Если вы заметили несколько из перечисленных признаков, то обязательно поговорите со своим ребёнком. Если он не хочет раскрыться перед вами, обратитесь к специалисту. *Чаще всего нам недостает банального внимания!*Предоставьте ребёнку свое внимание, причем не старайтесь давать советы и не оценивайте его. Попробуйте принять его и его действия, как данность – он такой и может сам выбирать стиль своего поведения. Если потребуется, то не пожалейте своего времени на то, чтобы просто побыть рядом с ним, подержать его за руку и позвольте ему поплакать (если он захочет). Этого может оказаться достаточно, чтобы ваш ребёнок не решился на последний, страшный шаг.

**Предупреждение подростковых самоубийств.**

Важно помнить, что предупреждение самоубийств – это целая наука: вытеснения боли, снятия стрессов, смены ориентиров, замены ценностей, возрождения духовности и нравственности. Как и любая наука, она постижима для каждого.Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеет:·        учет перенесенных заболеваний или травмы мозга;·        наличие предыдущей (незаконченной) попытки суицида;·        суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;·        тенденции к самоповреждению (аутоагрессия);·        склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;·        влияние сложных отношений в семье на психику ребенка как дополнительного стресс-фактора:Øсерьёзный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом;Øсемейные проблемы: уход из семьи или развод родителей;Øтяжелые утраты, например смерть родителя, особенно в течение первого года после потери;·        социальная изолированность (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);·        ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;·        алкоголизм или употребление наркотиков – личная или семейная проблема;·        аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии;·        хронические или смертельные болезни;·        анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, принижения успехов и достоинств.В целях определения социально-психологического отношения к суицидальным действиям, немаловажно тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выяснить мнение ребенка по поводу высказываний о смысле жизни и смерти:Перечень некоторых высказываний, положительное отношение к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций:·        можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;·        смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять;·        я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;·        выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан;·        я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.